

هدایانه
طاعت خداوند
در جوانی

■ پیامبر اکرم (ص) فرمود: محبوب‌تر بن خلاقیت نزد خداوند عز و جل جوان نورسته خوش سیمایی است که جوانی و زیبایی خود را برای خدا و در راه طاعت او بگذارد. خداوند رحمان به وجود چنین جوانی بر فرشتگانش می‌نازد و می‌فرماید: این است بنده راستین من.

کنز العمال: ۴۳۱۰۳

کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری
نیره محمودی، حسن فرامرزی
چاپ: همشهری

سبک رفتار

صحنه زندگی زمین بازی فوتبال نیست

شوت‌های «دقیقه نود» زندگی تان گل نمی‌شود!

مرضیه بامیری

تا حالا با آدم‌های دقیقه نودی برخورد کرده‌اید؟ دقیقه نود اصطلاحی در فوتبال است که به دایره زندگی آدم‌ها راه یافته است و تیم بازنده در دست در دقایق پایانی گل می‌زند و نتیجه را تغییر می‌دهد. آدم‌هایی که عادت دارند کارهای خود را به لحظه آخر بیندازند، همان‌هایی هستند که منتظرند در دقیقه نود معجزه گل‌زدن در زمین فوتبال رخ دهد، اما نمی‌دانند که صحنه زندگی مثل زمین فوتبال نیست و با شوت‌های دقیقه نود زندگی نباید انتظار گل‌زدن داشت.

آدم‌های دقیق نودی می‌خواهند بروند میهمانی، از دو روز قبل می‌دانند ولی درست یک ربع پیش از رفتن می‌خواهند همه کاری بکنند. هم لباس اتو کنند هم دوش بگیرند و هم...
یا دانش آموز هستند و تمام درس خواندن را می‌گذارند برای شب امتحان، آن وقت دچار استرس و گیجی می‌شوند و تقصیر را می‌اندازند گردن سنگینی مطالب درس. قرار است دو جوان به خانه بخت بروند. شش ماه قرار است عقد کرده باشند تا به کارها و خریدهایشان سروسامان بدهند. به جرئت می‌توان گفت اگر این مدت، دو سال هم بهم بودن می‌گذارند و درست نزدیک موعده عروسی به تکاپوی یافتن خانه، خرید جهیزیه و مقدمات جشن می‌افتند. روزهای پرفشاری را پشت سر می‌گذارند و کارها گاهی آنطور که مطابق میل‌شان است خوب پیش نمی‌رود یا کارمندی که قرار است پایان فصل گزارش کار ارائه دهد و بررسی همه داده‌ها را ماکول می‌کند به روزهای آخر.

آدم‌های دقیقه نودی عادت دارند کارهای خود را به لحظه آخر بیندازند همان‌هایی هستند که منتظرند در دقیقه نود معجزه گل‌زدن در زمین فوتبال رخ دهد، اما نمی‌دانند که صحنه زندگی مثل زمین فوتبال نیست و با شوت‌های دقیقه نود زندگی نباید انتظار گل‌زدن داشت

آدم‌های دقیقه نودی اغلب کارشان با خطا روبه‌رو است چرا که همیشه با عجله و پرشتاب انجام می‌دهند و از دقت و کیفیت کمتری برخوردار هستند. آدم‌های دقیقه نودی اغلب افراد بی‌مسئولیتی هستند و وظایف محول به خود را درست و در زمان مشخص شده انجام نمی‌دهند.
این آدم‌ها اغلب برای زندگی‌شان اولویت و برنامه خاصی ندارند و همین دلیل باعث می‌شود انجام کارها را به آخرین دقایق ممکن ماکول کنند. اگر آنها طبق برنامه‌ریزی هدفمند حرکت کنند، مجبور می‌شوند تمام برنامه‌ها را سر وقت و منظم انجام دهند. خیلی وقت‌ها اولویت‌ها اشتباه است و ما به کارهای فرعی و هدف‌های کوچک پیش از کارهای بزرگ بها می‌دهیم. به عنوان مثال مرتب کردن و اصلاح موهای خود را به حضور در یک جلسه مهم ترجیح می‌دهیم و فرصت ویژه‌ای را از دست می‌دهیم.

مطبخ



قلیه گیلانی
متفاوت‌ترین آش ایرانی

آش قلیه، آش محلی خوشمزه و محبوب در استان گیلان است که طعم و مزه متفاوتی نسبت به بقیه آش‌های رایج ایرانی دارد. این آش با سیب‌زی، چغندر، هویج، حبوبات، قیسی، کشمش، آبغوره، سرکه و گوشت چرخ کرده پخته می‌شود و طرز تهیه آسانی دارد. در این آش با توجه به ذائقه و سلیقه تان می‌توانید از کمی شکر هم استفاده و مزه‌اش را شیرین کنید. این آش به دلیل حبوبات فراوان خواص زیادی دارد و به تقویت بدن کمک می‌کند و در زمان مرضی و سرماخوردگی نیز مناسب است.

مواد لازم: گوشت قیمه‌ای یا چرخ کرده ۵۰ گرم/ عدس پخته سه‌چهارم پیمانه/ نخود سه‌چهارم پیمانه/ لوبیا چیتی سه‌چهارم پیمانه/ پیاز یک عدد/ لوبیا سفید در صورت دلخواه ۵۰ گرم/ رشته آشنی ۳۰۰ گرم/ رب یک قاشق غذاخوری/ کشک ساییده‌شده به مقدار لازم/ نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، جوز هندی و دارچین به مقدار لازم.

طرز تهیه:
۱ ابتدا باید حبوبات را تهیه کنید. برای شروع همه حبوبات به غیر از عدس را از چند ساعت قبل خیس کنید (بهتر است از شب قبل این کار را بکنید تا نفخش گرفته شود) عدس را همان یک ساعت مانده خیس کنید، افزوده لوبیا سفید در این آش دلخواه و قابل حذف است. آب حبوبات را چندین بار تعویض کنید و هر کدام را با مقداری آب جداگانه بگذارید تا پخته شود.
۲ در ادامه پیاز را پوست بگیرید و نگینی ریز خرد کنید و به همراه کمی زردچوبه داخل قابلمه نفت دهید تا سبک شود، سپس گوشت قیمه‌ای یا چرخ کرده اضافه کنید و با پیاز خوب تفت دهید تا سبک شود و تغییر رنگ دهد، سپس کمی فلفل سیاه و

کرانه

دیدار از «باداب سورت» دومین اثر طبیعی ملی ایران

چشمه‌های شگفت انگیز نگارنگ
با خواص درمانی

مسافرانی که قصد دیدار از استان سمنان و مازندران را دارند، هر دو می‌توانند در مسیر خود یکی از دیدنی‌ترین جاذبه‌های ایران را ببینند؛ مکانی فوق‌العاده زیبا که نمونه مشابه آن در کشور ترکیه وجود دارد. چشمه‌های زیبای باداب سورت که به چشمه‌های رنگی نیز معروف هستند، به عنوان یکی از جاهای دیدنی ساری، گردشگران را زیادی را به سمت خود می‌کشاند. این مجموعه چشمه‌های شگفت‌انگیز که دومین اثر طبیعی ملی ایران بعد از کوه دماوند محسوب می‌شود، علاوه بر زیبایی خاص، ارزش درمانی بسیار بالایی دارد و تنها در معدود نقاط از این کره خاکی یافت می‌شود. در ادامه با استفاده از محتوای وب‌سایت کجارو، به طور خلاصه شما را با چشمه‌های باداب سورت ایران آشنا می‌کنیم.

چشمه‌های باداب سورت ایران استخرهای طبیعی بسیار شگفت‌انگیزی از جنس ترابرتن هستند که از جاهای دیدنی استان مازندران به شمار می‌روند و در بلندی هزار و ۸۴ متر از تراز دریا قرار دارند. اطراف چشمه‌ها پوشیده از درختچه‌های زرشک وحشی است و رنگ زیبای نارنجی منحصربه‌فرد آنها در نتیجه غلظت بالای رسوبات درای اکسید آهن به وجود آمده است. این باداب‌ها شامل چندین چشمه با آب‌های کاملاً متفاوت از لحاظ رنگ، بو، مزه و حجم آب می‌شود. چشمه‌هایی شبیه باداب سورت در پامواله ترکیه وجود دارد. همچنین ایوان‌های مطبق سفید و صورتی نیز بلند، بایشوایرایی در چین، باگنی سان فلیپو در ایتالیا، منطقه سنگ زرد در آمریکا و هیروال آگورا در مکزیک به این جاذبه طبیعی شباهت دارند. چشمه‌های باداب سورت در سال ۱۳۸۷ به عنوان دومین اثر طبیعی ملی ایران ثبت شد. در سال ۱۳۸۷، کوه دماوند، چشمه‌های باداب سورت و سرو ابر کوه به عنوان سه اثر طبیعی توسط سازمان میراث فرهنگی ثبت شدند. چشمه‌های باداب سورت بعد از چشمه پامو کاله ترکیه به عنوان دومین چشمه آب شور جهان شناخته می‌شود و یکی از برنامه‌های مهم برای باداب سورت، ثبت جهانی آن به عنوان یک اثر طبیعی بی‌نظیر است. این اثر قرار است به عنوان یک ژئوپارک به ثبت جهانی برسد و با چشمه‌های پامو کاله ترکیه خواهر خوانده شود. چشمه‌های باداب سورت در استان مازندران، جنوب شهرستان ساری، بخش چهاردانگه، دهستان پشت کوه، روستای سورت، حدفاصل روستاهای اروست و مال خواست قرار دارد. این چشمه‌ها از شمال



جستار

چگونه وارد یک گفت‌وگو دشوار و حساس شویم؟

گفتنی سخت است

پس مراقب حرف زدن تان باشید



تلخیص: ساجده براتی

«همه ما برای مان پیش آمده که بخوایم حرف دشواری را به کسی بزنیم؛ حرفی که می‌دانستیم این فرد دست‌کم در ابتدای امر زیر بارش نخواهد رفت. تصور گفتن آن حرف و خشم و نگوهری که احتمالاً در پی داشته، زبان ما را بند آورده است. دلم می‌خواهد به شما بگویم که نگران نباشید، ترس تان را کنار بگذارید و در یک چشم‌به‌هم‌زدن ششیر چه بزیند داخل مخالفت، اما نمی‌توانم. نقطه عزیمت بحث مهم است.» عباراتی که آمد برشی از کتاب جدید «بان لزل» است. بان لزل (Ian Leslie) نویسنده روزنامه‌نگاری است که درباره روان‌شناسی، رفتار انسانی، فرهنگ و تکنولوژی می‌نویسد. نوشته‌های او در نیواسایتسمن، گاردین، فایننشال تایمز و دیگر مطبوعات به انتشار می‌رسد. آنچه در ادامه می‌خوانید گزیده جستارهایی از فصل پنجم جدید او به نام «در دام تعارض» است که مشروح آن با ترجمه علی کریمی در وب‌سایت ترجمان منتشر شده است.

۱ دانشمندان رشته‌های مختلف بارها به این نتیجه رسیده‌اند که تفاوت‌های ظریفی که در نوجوه آغاز مکالمه وجود دارد، بیش از آنچه گمان کنیم در سرنوشت گفت‌وگو تأثیر دارد. پژوهشگران آزمایشگاه تعارضات لاینکل در دانشگاه کلمبیا آغازین بحث بر سر تعارضات رفتاری دارند، حلال‌هواهای ادامه بحث را معین می‌کند. تحلیلگران مکالمه که دادوقال بکنند، تنها چیزی که این وسط عوض شده مطالعه می‌کنند، ثابت کرده‌اند که در مکالمات تلفنی، وقتی فرد پیش از پاسخ دادن به «سلام» اولیه به اندازه ۰/۷ ثانیه مکث می‌کند، نشانه قابل توجهی است از اینکه آن مکالمه به خوبی پیش خواهد رفت. جان گاتمن، رابطه‌شناس متوجه شد بگویم‌های ابتدایی زوجین در گفت‌وگو مشخص می‌کند که مواجهه آنها در ادامه چطور پیش خواهد رفت. یک زوج ممکن است امروز درباره یک موضوع گفت‌وگوی نمربخش داشته باشند و فردا درباره همان موضوع کارشان به دادوقال بکنند، تنها چیزی که این وسط عوض شده نحوه آغاز گفت‌وگو است. اما چرا آغاز اینقدر مهم است؟ چون انسان‌ها تمایل دیرینه‌ای دارند به اینکه واکنش‌های بیجا و در خوری به یکدیگر نشان دهند، حتی بدون اینکه از چنین چیزی آگاه باشیم. وقتی با فرد یا افرادی حرف می‌زنیم، سریع گفتار یا رفتارمان را از خود آنها می‌گیریم. اگر کسی با رفتار ما به ما نشان دهد از ما خوشش می‌آید، ما هم می‌خواهیم به او بفهمانیم که از او خوشمان می‌آید. اگر کسی برای مان از داستانه‌ها یا احساساتش پرده بردارد، ما هم به سرمان می‌زند که متقابلاً همان کار را انجام دهیم و اگر کسی با ما خصمانه رفتار کند، میل شدیدی به جان‌مان می‌افتد که با او خصمانه رفتار کنیم. این حالت بازتابی رفتار و جریان احساسی گریزناپذیر نیست، اما خوب غالباً اتفاق می‌افتد. آلن سیلرس آن را «تأون عمل متقابل» می‌خواند.
۲ به محض اینکه چرخه بازخورد مثبت یا منفی آغاز شد، فرار از آن کار حضرت قیل است! یک مواجهه مشتجع ممکن است به نبردی تمام‌عیار و

«پیچ انگشتی»
پفک شیرین نوری

قنادی
شیرینی پفکی گر دویی با همان پیچ انگشتی یکی از شیرینی‌های خوشمزه تهریزی است که از قدیم سفره‌های نوری ما ایرانی‌ها را رنگین می‌کند. این شیرینی مواد اولیه بسیار ساده‌ای دارد که تقریباً در همه خانه‌ها پیدا می‌شود. درست کردن آن هم بسیار راحت و سریع است.

مواد لازم: زرده تخم‌مرغ (هم‌دمای محیط) سه عدد/ پودر قند ۱۵۰ گرم/ گردوی خردشده ۴۰ گرم/ بکینگ پودر نصف قاشق چای‌خوری/ وانیل یک چهارم قاشق چای‌خوری/ پودر پسته یا خلال پسته (برای تزئین) به مقدار لازم.
۱- زرده تخم‌مرغ و وانیل را مخلوط می‌کنیم و حدود یک دقیقه با همزن می‌زنیم، بعد پودر قند الک‌شده را در سه مرحله به زرده‌ها اضافه می‌کنیم. ۲- در هر مرحله سه دقیقه با همزن هم می‌زنیم (در گل زرده‌های تخم‌مرغ ۱۰ دقیقه باید هم زده شود) تا زرده‌ها کاملاً گرم‌ترگ و کشدار شوند. ۳- همزن را کنار می‌گذاریم و بکینگ پودر را اضافه



کند می‌کنیم و با لیسک مواد را کاملاً مخلوط می‌کنیم. ۵- داخل سینی فر کاغذ روغنی می‌گذاریم و از مواد به کمک قاشق روی کاغذ روغنی می‌گذاریم، بزرگی و کوچکی شیرینی دست شماست که چه مقدار مواد با قاشق برارید. ولی بیشتر از یک قاشق غذاخوری نباید بردارید. سعی کنید موادی که بر می‌دارید هم اندازه مقدار قبلی باشد تا شیرینی‌ها یک شکل و اندازه باشند! مواد را با فاصله به کمک قاشق روی کاغذ روغنی بگذارید. ۶- اگر مایل بودید روی شیرینی‌ها پودر پسته یا خلال پسته بریزید. ۷- سینی را داخل فر ۱۵۰ درجه که از قبل گرم شده است می‌گذاریم، زمان پخت این شیرینی خیلی کم است و بسته به گرمای فر ممکن است بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پخته شود، چون فرها متفاوت هستند حتماً چک کنید. همین که زیر شیرینی‌ها طلایی شد، از فر دریاورید، چون اگر زمان زیادی در فر بماند تغییر رنگ می‌دهد! وقتی شیرینی را از فر در آورید، اجازه دهید کاملاً خنک شود و سپس از کاغذ روغنی جدا کنید. نوش جان.